REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.1 jan./mar. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N1
ISSN: 2965-9957

CONTRIBUIÇÕES DO TREINAMENTO DE FORÇA EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO: REVISÃO DE LITERATURA

Laura Luna Martins
Residente Multiprofissional em Saúde Mental do Hospital de Clínicas de Porto Alegre
https://lattes.cnpq.br/4718204555544679
https://orcid.org/0009-0002-2453-0981
E-mail: lunamartins@gmail.com

Clariana Casagrande da Silva
Enfermeira do Hospital de Clínicas de Porto Alegre
https://lattes.cnpq.br/0434252228458535
https://orcid.org/0009-0009-8815-674X
E-mail: enfermeiraclariana@gmail.com

Fernanda Ribeiro Wolker
Pedagoga do Hospital de Clínicas de Porto Alegre
https://lattes.cnpq.br/0251322403303413
https://orcid.org/0009-0002-4774-9273
E-mail: fernada.wolker@gmail.com

DOI-Geral: http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2026.V3N1
DOI-Individual: http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2026.V3N1-03

RESUMO: Introdução: Várias são as medidas não farmacológicas que auxiliam junto ao tratamento da depressão, dentre estas, a prática de treinamento de força. Objetivo: Apontar contribuições, através da literatura, acerca da prática de aplicação do treinamento de força para indivíduos com depressão. Metodologia: revisão de literatura acerca do efeito do treinamento de força para indivíduos com depressão realizada na base de dados da pubmed, com período que compreendeu os últimos 5 anos. Resultados: Identifica-se a discreta disponibilidade na literatura da referida temática, conforme busca realizada, porém dentre às consultadas, identificou-se resultados aos quais denotam a redução dos sintomas depressivos e a manutenção da função física. Conclusão: Identifica-se a carência teórica considerando a prática de treinamento de força envolvendo a população em questão, porém trata-se de um método contribuinte ao manejo da depressão e que ainda carece na prática, minimizar as variáveis de prescrição do treinamento quanto ao tipo de exercícios, volume, intensidade, a fim de consolidar-se de maneira clara ou coesa. Bem como auxiliar a despertar a consciência do desenvolvimento e aplicabilidade de maior quantitativo de políticas públicas que contemplem tal prática, principalmente para as populações mais vulneráveis, as quais não conseguem beneficiar-se de iniciativas privadas.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno depressivo. Treinamento resistido. Psiquiatria.

CONTRIBUTIONS OF STRENGENGTH TRAINING IN INDIVIDUALS WITH DEPRESSION: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Introduction: Several non-pharmacological interventions have been used as adjunct strategies in the treatment of depression, among which strength training stands out. Objective: To identify, through the scientific literature, the contributions of the application of strength training for individuals with depression. Methodology: This is a

literature review on the effects of strength training in individuals with depression, conducted using the PubMed database and including studies published within the last five years. Results: Limited availability of studies on this topic was identified. However, among the studies analyzed, the results indicate a reduction in depressive symptoms and the maintenance of physical function. Conclusion: There is a theoretical gap regarding the practice of strength training involving this population. Nevertheless, strength training represents a contributory method in the management of depression, although it still requires practical refinement, particularly in minimizing and standardizing training prescription variables such as type of exercise, volume, and intensity, in order to be consolidated in a clear and cohesive manner. Furthermore, these findings may help raise awareness for the development and implementation of a greater number of public policies that promote this practice, especially for more vulnerable populations who are unable to benefit from private initiatives.

KEYWORDS: Depressive disorder. Resistance training. Psychiatry.

INTRODUÇÃO

Na América Latina, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão, além de ser o segundo país com maior prevalência nas Américas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023). Conforme a Organização Pan-Americana da Saúde, a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno. Estima-se que 4,0% da população sofra de depressão, incluindo 5,7% dos adultos e dentre estes, 5,9% dos adultos com 70 anos ou mais. Globalmente, aproximadamente 332 milhões de pessoas sofrem de depressão, manifestando-se cerca de 1,5 vezes mais comum em mulheres do que em homens (Ministério da Saúde, 2022).

Vários são os manejos da depressão, dentre os não farmacológicos, destaca-se a ação antidepressiva do exercício físico ao qual regula a resposta ao estresse gerando sensação de bem-estar (O'Sullivan et al, 2023).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A depressão diferencia-se das oscilações de humor comuns e das respostas emocionais breves a problemas do dia a dia. Em um episódio depressivo, a pessoa apresenta humor deprimido ao qual caracteriza-se por tristeza, irritabilidade, sensação de vazio podendo estar associado ainda, a perda de prazer ou interesse em atividades, na

maior parte do dia, quase todos os dias, por pelo menos duas semanas. Vários outros sintomas também estão presentes, como dificuldade de concentração, culpa excessiva ou baixa autoestima, desesperança, pensamentos de morte ou suicídio, distúrbios do sono, alterações no apetite ou peso e sensação de cansaço extremo ou falta de energia (OMS, 2025).

Dentre os benefícios que a atividade física pode proporcionar, podemos citar os anatômicos relacionados a regulação do peso corporal, melhora postural, melhora do equilíbrio corporal; os fisiológicos aos quais incluem aumento de substratos energéticos aos tecidos, maior utilização de lipídios, melhor regulação da glicose; os respiratórios e cardiovasculares que abordam a melhora da capacidade aeróbia, aumento do débito cardíaco e volume de sangue, otimização da circulação sanguínea bem como fatores preventivos de doenças relacionadas ao sedentarismo e a obesidade. Ainda, contribuições acerca da melhora do sistema imunológico, melhora da capacidade física através do aumento da força muscular, fortalecimento das articulações, melhora do condicionamento físico, e maior desempenho nas atividades de vida diária. Destaca-se ainda, benefícios mais específicos para os indivíduos que se encontram em depressão, como efeitos psicológicos através da melhora geral da autoestima e da percepção de autoeficácia, do humor e do bem-estar psicológico, melhora do foco ao que tange afastar ou minimizar pensamentos negativos, e sociais através de ganhos sociais pela interação e convivência. Além destes, ainda cita-se os benefícios neuroquímicos aos quais também atuam de maneira específica (Anibal e Romano, 2017).

Conforme apontado pelo senso comum como por estudos científicos, a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, melhorando de maneira geral o estado de humor, a qualidade do sono, o apetite e a autoestima, impactando de maneira positiva a saúde física e psicológica. Com base nos conhecimentos anatômicos e fisiológicos, são cada vez mais sólidas as indicações de que a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão (Anibal e Romano, 2017).

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.1 jan./mar. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N1
ISSN: 2965-9957

METODOLOGIA

Este trabalho foi elaborado à partir de uma revisão de literatura na base de dados da pubmed, com período que compreendeu os últimos 5 anos, em idioma inglês, utilizando a combinação das seguintes palavras chaves: *depressive disorder and resistance training and psychiatric.* Os critérios de inclusão foram os estudos originais com treinamento de força estruturado para indivíduos com depressão e os critérios de exclusão foram estudos que não abordavam a temática ou que avaliavam crianças e adolescentes.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Foram encontrados 15 artigos, e dentre eles, 13 foram excluídos pois 3 tratavam-se de revisões sistemáticas, 8 dos citados não abordavam a temática de exercício físicos, 1 apontava avaliação dentre crianças e adolescentes, e 1 tratava-se de *guidelines* sobre o tratamento de depressão. Os dois artigos elegíveis apontaram a realização de intervenções de treinamento de força com duração de 8 e 16 semanas, utilizando a resistência de elásticos ou levantamento de pesos. Destaca-se que a avaliação dos sintomas depressivos e da função física foi realizada antes e depois da intervenção compactuando com resultados aos quais denotam a redução dos sintomas depressivos e a manutenção da função física.

Dentre os artigos selecionados, Szadkowska e Szmigielska (2024) apontam que os indivíduos com diagnóstico de depressão podem se beneficiar da prática de treinamento de força para reduzir sintomas depressivos, já a função física preservada tem um fator protetor do desfecho de mortalidade por doenças cardiovasculares.

Ainda, corroborando com a discussão de dados, Lima (2023), ao que tange apontamentos acerca do treinamento de força, sugere que ao ser realizado em intensidades moderada a vigorosa possui efeitos benéficos para indivíduos com sintomas depressivos. Apontando sobre a existência de bases científicas suficientes que comprovam que o treinamento resistido oferta benefícios para a diminuição dos sintomas depressivos; englobando resultados aos quais mostram alcance da diminuição dos sintomas da

depressão através de um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social.

O conceito de que a atividade física traz benefícios aos indivíduos com depressão parece estar consolidado na literatura, sobretudo em indivíduos com depressão leve ou moderada. Podemos destacar benefícios específicos para os indivíduos que se encontram em depressão, sob os aspectos psicológicos e sociais. Os benefícios neuroquímicos também atuam de maneira específica, porém cabe abordar que pode haver certa dificuldade quanto à adesão e manutenção aos programas de treinamento em indivíduos com depressão severa, considerando as manifestações de prejuízo social já estabelecidas nesses indivíduos, desta forma seria sugestivo que a atividade física fosse indicada o quanto antes possível, inclusive em caráter preventivo. Outro fator que pode representar maior resistência de adesão à prática de atividade física é a prevalência significativa de doenças crônicas que causam incapacidades e dor física em idosos (Anibal e Romano, 2017).

Portanto, considera-se oportuno e assertivo avaliar individualidade a indicação da atividade física, com vistas a prevenir qualquer agravo de comorbidade existente.

Pesquisa realizada por Anibal e Romano (2017) registra a observação de divergências na literatura no que diz respeito às variáveis de prescrição do treinamento quanto ao tipo de exercícios, volume, intensidade, que talvez não estejam consolidadas de maneira clara ou coesa. A insuficiência de estratégias metodológicas pode ser consequência da carência técnica e da necessidade de maior conhecimento por parte do profissional de Educação Física, frente aos diferentes estágios dos diagnósticos de depressão. A atividade física aeróbia de intensidade moderada parece ser a mais aceita e prescrita pelos profissionais. Assim, foi identificado a necessidade de outros estudos correlacionando essas variáveis aos fatores neurobiológicos e neuroquímicos relacionados à atividade física e à depressão, assim como estudos experimentais. Os referidos autores, propuseram, a realização de novos estudos a fim de elucidar melhor as metodologias e variáveis de prescrição do treinamento ao público-alvo.

Observa-se, então, a disponibilização de vários estudos aos quais apontam a utilização do treinamento aeróbico como tratamento não farmacológico para indivíduos

com depressão, porém, conforme busca realizada, o treinamento de força envolvendo a referida população carece de abordagem.

CONCLUSÃO

No presente estudo o intuito é direcionado a analisar as contribuições do exercício de força em quadros depressivos, porém e costumeiramente, torna-se delicado afirmar maior potencialidade entre os tipos de atividades físicas ao que tange ser mais ou menos benéfica, a menos que se considerem os riscos de lesões músculo esqueléticas e de intercorrências cardiovasculares. Por essa razão, as campanhas incentivadoras de boas práticas de saúde não enfatizam a necessidade de uma forma particular de atividade física, mas a importância de um estilo de vida não sedentário. Entende-se por atividade física a contração muscular de qualquer tipo, que pode ou não levar ao movimento; independente da finalidade como postura, trabalho, locomoção, esporte e lazer. Desde que o gasto calórico seja superior à média diária de aproximadamente 200 Kcal, contribuem para a redução na incidência de doenças (Prazeres 2007).

Ainda, vislumbrando o campo da prática de treinamento de força, através da atuação no cotidiano, identifica-se que a mesma se encontra e em expansão sob a ótima da saúde pública**.** Desta forma, mais políticas públicas que contemplem estas práticas são necessárias, principalmente para as populações mais vulneráveis, as quais não conseguem se beneficiar de iniciativas privadas. Pois à medida que a aplicabilidade se torna mais rotineira possibilita- se que o desenvolvimento da progressão de pesquisa possa se disseminar.

Aponta-se a necessidade de novos estudos que avaliem o efeito a longo prazo do treinamento de força nos sintomas depressivos e na funcionalidade física, pois entende-se que os efeitos benéficos do exercício de força quando praticados de forma continuada tornam-se importantes para manter ou melhorar a saúde mental da população em questão.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. *Revista Saúde em Foco*, edição n. 9, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão.** Ministério da Saúde, 22 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>. Acesso em: 31 maio 2025

LIMA, João Alberto Brito. *A prática regular de exercícios resistidos para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos.* 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6950/1/RAG%20JO%c3%83O%20ALBERTO.pdf. Acesso em: 28 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Transtornos mentais.* 2025. Disponível em: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders. Acesso em: 24 dez. 2025.

O'SULLIVAN, D.; GORDON, B. R.; LYONS, M.; MEYER, J. D.; HERRING, M. P. Effects of resistance exercise training on depressive symptoms among young adults: a randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, v. 326, p. 115322, 2023. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115322.

PRAZERES, V. M. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.

SZADKOWSKA, I.; SZMIGIELSKA, K. The clinical outcome of cardiac rehabilitation in coronary artery disease patients with regard to the presence of left ventricular systolic dysfunction. *Journal of Clinical Medicine*, v. 13, n. 10, p. 2969, 2024. DOI: 10.3390/jcm13102969.

Submissão: setembro de 2025. Aceite: outubro de 2025. Publicação: janeiro de 2026.